RÉFLEXIONS
SUR L'HYGIÈNE
QUI CONVIENT AUX FEMMES
ARRIVÉES A L'AGE DE RETOUR,

PRÉSENTÉES ET PUBLIQUEMENT SOUTENUES A LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE MONTPELLIER, LE FÉVRIER 1813;

Par JEAN-ANTOINE POUSSIÉ,

(*De* MONTPELLIER, *Département de l'Hérault*),

Ex-Chirurgien externe de l'Hôpital civil et militaire de cette ville.

POUR OBTENIR LE GRADE DE DOCTEUR EN MÉDECINE.

Utere, non abutere. SALOMO.

A MONTPELLIER,
CHEZ JEAN MARTEL AÎNÉ, IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE,
PRÈS L'HÔTEL DE LA PRÉFECTURE, N.° 62.

1813.

12

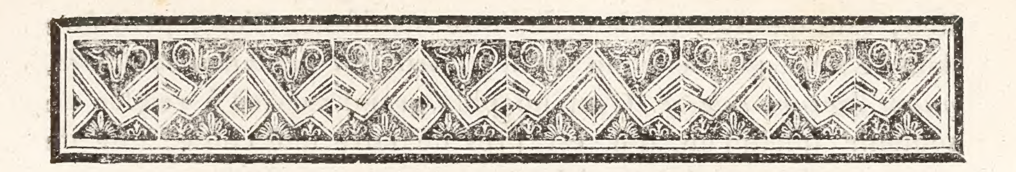
A

MA TANTE

Marguerite REYNES.

Vous avez tout fait pour moi, animée par les sentimens les plus tendres, les plus affectueux. Il n'est pas de sacrifices que vous n'ayez fait pour travailler à mon avancement, à mon bonheur. Recevez l'hommage de mes premiers travaux; je vous les offre en témoignage de la reconnaissance la plus pure, la plus parfaite, et que l'indifférence et l'ingratitude ne viendront jamais souiller.

Jean-Antoine POUSSIÉ.



RÉFLEXIONS
SUR L'HYGIÈNE
QUI CONVIENT AUX FEMMES
ARRIVÉES A L'AGE DE RETOUR.

LA Médecine a pour objet la conservation de la santé, lorsqu'elle est parfaite, et son rétablissement, si elle est altérée : de là deux sciences, dont la première appelée *hygiène*, et la seconde, *thérapeutique*, réunissent toutes les connaissances que le médecin doit embrasser.

Quoique, d'après Rousseau, l'hygiène soit moins une science qu'une vertu, il doit être permis de contredire son opinion, puisque toute science est basée sur l'observation, et que les préceptes de l'hygiène en dérivent nécessairement. Il est, sans doute, bien glorieux au médecin de pouvoir délivrer l'homme des maux qui l'accablent, et de le rendre à la santé, en l'arrachant des bras de la mort ; mais il me paraît aussi avantageux de pouvoir maintenir la santé dans sa perfection pendant toute la vie, malgré les changemens que l'âge, le tempérament, les saisons, les alimens, les passions même, peuvent nécessiter, en dérangeant l'organisation ; changemens qui ne peuvent avoir

lieu, sans que souvent la maladie se manifeste. C'est, peut-être dans ce sens que Senèque disait : *Pluris est labentem sustinere, quàm lapsum erigere.* C'est un plus grand service à rendre de soutenir quelqu'un qui est près de faire une chute, que de relever celui qui est tombé.

Ainsi, on ne doit pas moins rechercher le médecin pour la conservation de la santé, que pour le traitement et la guérison des maladies: mais comme l'on ne connaît bien le prix de la santé que lorsqu'elle est prête à s'évanouir, et que l'on regarde, assez communément, comme ridicule, de consulter le médecin lorsqu'on n'est pas malade ; il s'ensuit que, faute de connaître la conduite à tenir, on s'expose assez souvent à bien de maladies que l'on pourrait éviter.

Si, pour soutenir les droits de l'hygiène, je voulais l'élever au-dessus de la thérapeutique, je dirais, avec Sthaal (1), que les maladies aiguës n'exigent le plus souvent que la médecine expectante, puisque la nature fait tous les frais de la guérison, et que la plupart des maladies chroniques sont presque toujours supérieures aux secours de l'art: mais je sens que la *thérapeutique*, comme l'*hygiène*, sont également nécessaires aux hommes, et que, sous ce double rapport, le médecin a des droits à leur reconnaissance.

Néanmoins, l'hygiène est la plus avantageuse, parce qu'elle embrasse tous les individus ; elle est toujours active, toujours prête à montrer la route du bonheur, à cimenter le lien de la société, à prévoir tous les maux. Afin de satisfaire à ce qu'exige la conservation de la santé, le médecin doit se proposer trois objets :

1.° Maintenir le bon état de l'individu ;

2.° Éloigner toutes les causes des maladies, ou corriger l'influence de celles que l'on ne peut pas éviter ;

3.° Rendre la vie aussi durable qu'elle en est susceptible.

---

(1) *De curatione æquivocâ.*

Ces conditions sont essentiellement renfermées dans l'usage des six choses que l'on a nommées depuis Galien *non naturelles*, qui néanmoins deviennent naturelles par leur bonne administration, et contre-nature lorsqu'on en abuse.

Ce sont, l'air, les alimens et les boissons, le travail et le repos, le sommeil et la veille, les excrétions trop retenues ou trop évacuées, et les passions. Mon objet n'étant point de présenter un plan général d'hygiène, encore moins d'en rappeler tous les principes, je me bornerai aux moyens que cette science propose pour la conservation de la santé des femmes arrivées à l'âge de retour. Heureux, si en cherchant à remplir un devoir, je puis correspondre aux désirs de mes Illustres Maîtres, les sages Professeurs dont j'ai reçu de précieuses leçons !

La femme voit diviser sa vie en plusieurs époques bien marquées. Dans l'enfance, elle ne diffère du jeune garçon, selon Roussel (1), que par l'organisation qui doit à l'âge de la puberté présenter des phénomènes relatifs à la génération : alors la jeune fille est destinée à devenir mère. Cette précieuse fonction ne dure que pendant un temps limité, temps mêlé de plaisirs et de jouissances, de peines et de sollicitudes, mais qui font place au bonheur de voir, d'embrasser ses enfans, d'où résulte cette douce félicité qu'une mère seule peut éprouver.

L'état de repos arrive cependant à un âge marqué par la nature. L'organe destiné à la reproduction perd alors toutes ses fonctions ; les menstrues ne paraissent plus ; le corps prend de l'embonpoint ; les charmes, la fraîcheur semblent ramener le retour de cet âge où les passions naissantes voulaient pardonner aux désirs : mais, comme la fleur d'automne qui cède aux frimats et ne germe jamais, cet état ne dure qu'un instant pour faire place à la vieillesse : alors les désirs s'évanouissent ;

---

(1) Du physique et du moral de la femme.

les affections changent ; plus de légèreté, plus de passions ; une seule semble les flatter, et c'est la religion qui l'inspire.

La cessation des menstrues, qui, dans l'ordre ordinaire, doit arriver, pour nos climats, à l'âge de 40 à 50 ans, est une époque que les femmes voient arriver avec crainte ; et ce n'est pas sans raison, dit Fothergill, car ce passage critique est très-souvent accompagné des plus grands dangers ; on voit cependant que celles qui l'ont franchi sans aucun inconvénient grave, jouissent ensuite d'une longue vie (1). On observe assez souvent que les menstrues disparaissent avant 40 ans, et c'est principalement chez les femmes délicates et qui ont mené une vie trop sédentaire ; on voit au contraire, chez d'autres, qu'elles se prolongent bien au-delà du terme ordinaire.

Lorsqu'elles sont sur le point de cesser, on les voit paraître d'une manière irrégulière, soit par leur durée, soit par leur retour : elles reviennent quelquefois tous les 15 jours ; d'autres fois au bout de trois, quatre, cinq ou six semaines ; tantôt en petite quantité et tantôt d'une manière immodérée. Tant que cette évacuation a lieu, sans causer d'incommodité à la femme, il faut la respecter ; cependant, comme l'observe Astruc, on doit la suspecter si elle passe ce terme ordinaire, parce qu'elle peut être entretenue par des engorgemens, par des ulcérations de l'utérus, ou par l'action de quelque vice particulier.

Moreau de la Sarthe, Gardien, etc., en exposant l'état de la femme à l'âge de retour, disent qu'à cette époque l'utérus est dans un état de mort ; que la femme devient homme, comme l'homme dans le même état devient femme. Malgré tout le respect que je dois à ces auteurs, je rejetterai ces expressions qui ne donnent que de fausses idées. La matrice ne peut point être regardée comme dans un état de mort, puisqu'elle influe encore puissamment sur les affections nerveuses. La femme

---

(1) Conseils aux femmes de 45 à 50 ans.

ne devient pas homme au moral, puisqu'elle n'est ni plus vigoureuse, ni plus courageuse, ni plus disposée aux sciences, comme le veut Moreau de la Sarthe.

Maladies auxquelles sont exposées les femmes à l'âge critique.

En considérant les femmes à l'époque de la cessation des menstrues, on voit que c'est avec raison que l'utérus, comme dit Démocrite en écrivant à Hippocrate (1), est chez elles la source d'une infinité de maladies qui sont générales ou locales ; les premières, comme l'observe Fothergill, sont aggravées par l'état antécédent et par les maladies qu'elles ont éprouvées : celles-ci même deviennent plus fréquentes, plus pénibles. Les maladies locales sont toujours sympathiques de l'affection de l'utérus, et on ne les traite bien que par des moyens généraux. Ainsi, le gonflement inflammatoire des articulations, les ophthalmies rebelles, les migraines, les affections goutteuses ou rhumatismales, les éruptions cutanées, le squirrhe des ovaires, le cancer de l'utérus, dans son corps ou dans son col, le cancer des mamelles, les varices, les hémorroïdes, la respiration gênée, inégale, laborieuse, l'inflammation des entrailles, etc., sont tout autant de maladies locales qui proviennent de l'état passif dans lequel se trouve l'organe de la génération.

Les affections générales sont des bouffées de chaleur, des insomnies, des rêves effrayans, des spasmes, des roideurs dans les extrémités, les vapeurs, l'hystérie, des syncopes, des aliénations, des attaques d'apoplexie qui arrivent même longtemps après la cessation des menstrues (2).

J'ai connu une femme qui, depuis l'âge de cinquante ans, époque à laquelle ses évacuations avaient cessé, était arrivée

---

(1) *De natura humanâ.*

(2) Voy. M. le Professeur Vigarous, Traité des maladies des femmes.

dans un tel état pléthorique, qu'elle éprouvait parfois des syncopes et des aliénations, que l'on corrigeait par l'application des sangsues au bras; cette pléthore augmenta au point, qu'à l'âge de soixante-quatre ans, elle périt d'une attaque d'apoplexie au milieu de ses occupations.

Mon objet n'étant pas de décrire les maladies auxquelles sont sujettes les femmes à l'âge de retour, je passe aux considérations hygiététiques, nécessaires pour elles à cette époque.

Ces conseils doivent varier, comme on le pense bien, relativement au tempérament et aux diverses affections auxquelles elles ont pu être sujettes.

Les rapports atmosphériques qui conviennent le mieux à l'organisation de la femme à l'époque de la cessation des menstrues, consistent principalement dans la pureté, la sécheresse et la douce température de l'atmosphère; disposition sans doute utile dans tous les temps et pour tous les âges, mais principalement indispensable à une époque où le principe de la vie ne jouit de son action que d'une manière irrégulière et incomplette. Il importe donc aux femmes qui entrent dans leur quarantième année, de fréquenter peu les lieux où un grand nombre d'individus rassemblés contribuent à corrompre l'atmosphère; elles doivent éviter encore les chambres trop échauffées ou trop fermées. Roderic à Castro a observé que la mauvaise habitude où sont les femmes de faire usage de chaufferettes, les exposait souvent au cancer de l'utérus (1). L'air humide est encore plus dangereux; les femmes, à l'âge de retour, ne peuvent se préserver, avec trop de précaution, des atteintes du froid et de l'humidité; dans cette circonstance, conserver un costume plus élégant que salutaire, serait une imprudence qu'elles ne commettraient point impunément. On a observé que les habillemens trop serrés disposaient au cancer

(1) *De cancro uteri.*

des mamelles ou de l'estomac ; le changement subit des vêtemens cause de grands accidens à une époque où les femmes sont si susceptibles de contracter des maladies.

Moreau de la Sarthe a remarqué que les femmes, qui par état étaient exposées à l'humidité, étaient en proie à beaucoup de maladies, lorsqu'elles arrivaient à l'âge critique. *Je crois*, dit-il, *pouvoir assurer, d'après plusieurs observations que j'ai eu occasion de faire depuis quelques années, que chez les blanchisseuses et tant d'autres femmes habituellement exposées au froid humide, la cessation des menstrues était suivie des plus grands accidens, et se trouvait accompagnée de pertes utérines très-fréquentes et très-pénibles.*

Il n'est pas de coutume plus préjudiciable que celle de s'exposer à une atmosphère froide et humide, la poitrine ou une partie du dos étant découverte. On sait que la mode est toujours en raison inverse de la santé, et que les gens du monde lui sacrifient tout ; le désir de plaire, en suivant les modes, est préjudiciable au point d'occasioner les maladies les plus fâcheuses.

L'habitude contraire, celle de se trop couvrir, a également ses inconvéniens.

Les organes digestifs doivent être ménagés et dirigés avec circonspection ; il est nécessaire, dans l'état où se trouvent alors les femmes, de prescrire la plus grande exactitude sur la diète, principalement à celles qui sont pléthoriques. Le docteur Fothergill leur conseille de renoncer au souper et de suivre un régime peu nourrissant.

Il faut, autant que possible, que les alimens soient peu excitans, crainte que, par leur trop grande irritation, les organes digestifs n'en soient affectés. Ces femmes doivent peu manger de viandes et même y renoncer, et user seulement de végétaux ; les fruits de la saison, étant bien mûrs, sont les plus convenables. Elles doivent être réservées sur l'usage du poisson, parce que cet aliment dispose aux maladies de la peau ; car

il est d'observation générale, que les personnes qui ne vivent que de poisson, éprouvent des maladies éruptives.

Les boissons doivent aussi être réglées ; le petit-lait, les eaux minérales acidules, principalement en été, leur conviennent très-bien ; mais si elles étaient accoutumées à la vie sédentaire et oisive, à la bonne chère, si elles avaient usé de vins généreux, de liqueur, du café, avant l'âge de retour, elles se verraient accablées de maladies à cette époque.

Les femmes à tempérament lymphatique, peuvent néanmoins user du café, du vin, mais en petite quantité ; leurs alimens doivent être secs ; les viandes rôties conviennent plus que des alimens succulens ; elles doivent faire souvent des frictions sèches sur les extrémités supérieures ou inférieures; celles qui jouissent d'un tempérament nerveux, doivent s'abstenir des substances farineuses, parce qu'elles développent des flatuosités ; elles doivent rejeter les liqueurs spiritueuses et les alimens de mauvaise digestion. Les femmes étant souvent sujettes aux indigestions, éprouvent alors des aigreurs sur l'estomac, la propension au sommeil, des rêves effrayans : on peut, dans ce cas, leur conseiller, avec Daubenton, l'usage de l'ipécacuanha, de la même manière qu'il le conseille aux hommes de cinquante ans; il leur recommande cette substance depuis un grain jusqu'à huit, à prendre chaque matin dans un véhicule approprié.

L'action de ce médicament doit être d'exciter doucement l'irritabilité de l'estomac, et de ranimer la sécrétion du suc gastrique (1). L'exercice leur est indispensable ; c'est peut-être le meilleur moyen contre les insomnies fréquentes à l'âge de retour. C'est le matin plutôt que le soir, et toujours avant le repas, qu'elles doivent promener, surtout celles qui sont d'un tempérament nerveux ; la compagnie des personnes qui peuvent les égayer, leur est indispensable ; les promenades solitaires augmentent la mélan-

(1) Mémoire de Daubenton sur les indigestions.

colie, rendent les idées tristes et sombres; l'imagination s'étend sur des peintures lugubres; le cœur s'égare sur ses affections, et renforce le pénible état dans lequel il se trouve.

L'équitation, la promenade en voiture ne leur conviennent pas; car il pourrait en résulter des pertes de sang, des hémorragies pénibles: autant qu'il est possible, l'exercice doit être fait à pied par un beau temps et sur un terrain uni. La fatigue est souvent nécessaire, soit pour exciter la transpiration, soit pour donner de l'activité aux organes digestifs.

On a conseillé encore aux femmes d'éviter l'oisiveté, car elle concentre les passions, leur procure une certaine délicatesse qui flatte l'esprit, et les propage bien avant dans un âge où elles devraient avoir disparu.

Moreau de la Sarthe veut qu'à cette époque les femmes se livrent à des études, à des occupations littéraires, afin de faire diversion aux occupations, ou plutôt afin de fixer l'esprit, le cœur même, sur des objets pour lesquels elles semblent être disposées par leur rapprochement avec l'homme. Mais, outre que l'on ne devrait pas voir réaliser le ridicule des femmes savantes, on pourrait dire avec La Bruyère: on regarde une femme savante, comme une épée bien polie et bien dorée que l'on renferme dans le cabinet, et dont on ne se sert jamais.

A cette époque, la connaissance entière des devoirs d'une femme, l'expérience, dirigent vers la vertu; la fermeté, la constance, une espèce d'inquiétude, portent à vouloir la pratiquer: de là cette disposition à blâmer, à reprendre, à corriger. Leurs conseils sont accompagnés d'une certaine austérité, que la jeunesse blâme à la vérité, mais où elle trouve un contrepoison à tous les vices. Tout ceci rentre dans l'ordre: l'imprudence d'un âge sans expérience le jetterait souvent dans l'erreur, peut-être même dans le crime, si une main prudente ne savait l'en garantir; et c'est sous ce rapport, que les femmes sont respectables. Si le jeune enfant implore des soins continuels depuis le moment qu'il ouvre les yeux à la lumière, il doit

être dirigé lorsque la raison et les passions entrent dans une lutte quelquefois dangereuse.

Alors les femmes, par leur autorité, par leurs soins, par leur rigueur même, empêchent les plus grands malheurs; et en cela, elles concourent au bien général, comme à la tranquillité particulière: en un mot, elles font naître et entretiennent le bonheur.

Le sommeil doit être modéré, surtout chez les femmes pléthoriques; car la nutrition se faisant plus aisément pendant le repos, le sang surabonde, parce que le chyle plus élaboré fournit une plus grande quantité de molécules.

C'est pour cela qu'elles doivent se lever de bonne heure; néanmoins les femmes à tempérament nerveux ont besoin d'un repos plus prolongé, qui leur devient plus favorable, s'il n'est pas excessif.

Le médecin ne doit pas négliger les diverses excrétions, soit pour prévenir les maladies auxquelles peuvent être sujettes les femmes à l'époque de la cessation des menstrues, soit même pour y remédier. Parmi les moyens employés pour empêcher les congestions, il n'en est pas dans lesquels les femmes aient plus de confiance que les purgatifs; cependant leur usage est aussi pernicieux qu'il est généralement répandu: car les purgatifs drastiques excitent vivement l'utérus, et lui deviennent par-là extrêmement dangereux.

Fothergill, qui proscrit avec raison l'usage de ces préparations, a observé que, dans bien de circonstances, elles avaient occasioné un flux immodéré, des hémorragies ou des coliques utérines, assez violentes pour pouvoir être comparées aux douleurs de l'accouchement.

Les purgatifs qui irritent principalement l'utérus, sont ceux dans lesquels entrent les préparations aloétiques. Gardien les regarde comme absolument inutiles et même dangereux, par là même qu'ils sont contr'indiqués; ils le deviennent surtout, si la femme est affectée de quelque maladie nerveuse. On peut observer dans un purgatif, 1.° une irritation qui le plus souvent

doit le rendre dangereux ; 2.° un effet évacuant qui dans ce cas se présente rarement, et surtout chez les femmes nerveuses ; 3.° une faiblesse qui le contr'indique dans le cas d'atonie.

Les accidens dépendant d'une affection locale et qui peuvent attaquer les femmes à l'époque dont nous parlons, sont les hémorragies utérines, les fleurs blanches, l'engorgement de l'utérus, son inflammation chronique, l'ulcère, le squirrhe, le cancer qui peuvent s'y manifester, les polypes utérins, l'hydropisie des ovaires. Or, les purgatifs ne sont indiqués dans aucune de ces maladies; loin d'être utiles, ils ne serviraient au contraire qu'à aggraver l'affection.

Les évacuans les mieux indiqués pour combattre la constipation assez ordinaire dans cet état, sont les lavemens ; on peut y joindre comme délayans et légèrement purgatifs, le petit-lait, auquel on ajoute le tartrite acidulé de potasse, le jus de pruneaux, le suc des plantes chicoracées aiguisées par le sulfate de soude. Les infusions d'armoise, de matricaire, de sauge, conseillées par Astruc, seraient nuisibles en pareil cas par leur effet emménagogue, qui doit être détourné d'un organe dont les fonctions ont entièrement cessé.

Si les lavemens conviennent dans le cas de constipation opiniâtre, les bains doivent l'emporter; ils deviennent le seul moyen pour la détruire, surtout lorsqu'elle est entretenue par le spasme des premières voies.

Chez les femmes pléthoriques et sujettes autrefois à des évacuations copieuses, on peut prévenir les accidens par la saignée faite au bras, et souvent réitérée d'après l'observation de Fothergill, qui ne veut pas que l'on saigne aux extrémités inférieures, crainte d'augmenter la pléthore utérine. La saignée aux bras soulage plus promptement ces violens maux de tête, ces efflorescences qui quelquefois paraissent au visage, le saignement du nez, le bourdonnement des oreilles, le crachement de sang, phénomènes de la pléthore. On a néanmoins conseillé l'applica-

tion des sangsues à la vulve ou aux aines comme le moyen de prévenir le squirrhe, et même le cancer de la matrice ou des mamelles chez celles qui ont une disposition à ces maladies: la même précaution est nécessaire chez les femmes où l'on reconnaît que la matrice a acquis un volume considérable.

Le cautère potentiel a été tantôt admis et tantôt rejeté. Bien de femmes, inquiètes sur leur état, l'ont demandé avec impatience: quelques-unes l'ont abandonné dans la crainte de se voir forcées de le continuer pendant toute leur vie; cependant il est reconnu que le cautère ne convient point comme préservatif des maladies auxquelles peuvent être sujettes certaines femmes à l'âge critique : on ne peut l'ordonner que dans un certain nombre de cas. Si une femme, dit Fothergill, a été sujette à des éruptions cutanées, à des ophthalmies, à des fluxions, à des gonflemens glanduleux, on peut retirer un très-grand avantage du cautère. Avant d'en venir à l'application de ce moyen, on peut établir un exutoire, surtout dans le cas d'éruption rongeante au visage, au cou, à la poitrine. On pense encore que la douleur rhumatismale errante, que la disposition au cancer, sont corrigées par un vésicatoire que l'on entretient pendant quelque temps et que l'on change en cautère; Gardien blâme cette méthode comme dangereuse; *car s'il existe*, dit-il, *un cancer dans l'utérus ou aux mamelles, on voit bientôt le lieu où le fonticule a été établi, se convertir en un ulcère cancéreux*; *le professeur* Boyer, *continue cet auteur, ne l'emploie que pour se conformer à l'usage généralement reçu.* J'ajouterai cependant que l'usage ne doit jamais faire loi en médecine; et s'il est vrai, comme l'ont observé quelques praticiens, que le vésicatoire, que le cautère, ne participent pas de la nature du cancer, on pourrait bien les appliquer impunément; on a vu très souvent qu'un vésicatoire entretenu pendant quelque temps, qu'un cautère existant depuis plusieurs années, n'avaient pas empêché aux femmes d'obtenir un embonpoint considérable.

Les passions s'exhalent à l'âge de retour; c'est l'automne de la vie, et les jours d'automne ne sont pas toujours nébuleux; la nature se ranime quelquefois, et l'on voit paraître des fleurs avant l'approche de l'hiver.

Cet embonpoint dont jouissent alors les femmes semble leur indiquer un retour de bonheur ; cet état agréable, mais fugitif, les fait sourire un instant ; mais la raison, mais l'expérience leur apprennent bientôt que les sensations sont émoussées, que la vie chancelle, et que la seule jouissance est de renoncer à tout ce qui avait fait le charme de la jeunesse. Ainsi, modérées sur toutes les passions, vivant dans la tranquillité, elles voient arriver la vieillesse avec cette philosophie qui ne sait désirer ni craindre la mort.

FIN.

RECTEUR de l'Académie de Montpellier,

M. CHARLES-LOUIS DUMAS.

PROFESSEURS de la Faculté de Médecine.

MM. CH. LOUIS DUMAS, *Doyen.*

ANTOINE GOUAN, *honoraire.*

Le Sénat.r CHAPTAL, COMTE DE CHANTELOUP, *h.re*

J. B. TIMOTHÉE BAUMES.

J. NICOLAS BERTHE.

J. M. JOACHIM VIGAROUS.

PIERRE LAFABRIE.

A. LOUIS MONTABRÉ.

J. L. VICTOR BROUSSONET.

G. JOSEPH VIRENQUE.

C. F. V. GABRIEL PRUNELLE.

A. PYRAMUS DE CANDOLLE.

JACQUES LORDAT.